

健 康 教 育

表1 23年度健康創造室企画課 健康教育 概要・指導実績

広 報 活 動 (情報の収集・発信)	報道・情報提供	ホームページの編集・運営	
		パブリシティ活動	
		プレスサービス（日刊各新聞の情報提供）	
	編集・出版	機関紙「健康かながわ」	7,500部 毎月15日発行
		機関誌「予防医学」	3,400部 年1回発行
		機関誌「事業年報」	3,400部 年1回発行
		会員機関紙 ・ACクラブ会報紙「マリンプルー」	1,000部 年3回発行
協会報「HIROBA」		デジタル配信 10回	
広報媒体作成 パンフレット、リーフレット、ポスター、パネル 等の企画・製作	随時作成		
健康教育の企画・ 実施支援活動	キャンペーン活動の支援	がん征圧月間行事（9月）	協力
		リレー・フォー・ライフ（9月）	協力
		労働衛生週間行事（10月）	協力
		ピンクリボン活動	主催・協力
		生活習慣病予防週間行事（2月）	協力
	都市型健康教育活動	朝日カルチャーセンター・横浜（企画協力）	1回
	地域保健活動 (住民対象)	予防医学実務研修会（市町村の衛生担当者・保健師等を対象）	1回
		健康教室（講師派遣）	7回
	地域保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		10回
	産業保健活動 (従業員・自治体職員対象)	かながわ健康支援セミナー（産業衛生担当者・産業医・保健師等）／業務部主催	7回
		メンタルヘルス事例検討会	3回
		健康教育セミナー（委託事業）	2団体（14回）
		健康教室（講師派遣）	27回
		特定保健指導	51人（4回）
産業保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		61回	
中央診療所内受診者健康教育・支援活動	わくわく講座（毎月開催）	10回	
健 康 づ く り 実 践 活 動	生活習慣病予防・改善プログラム	生活習慣改善プログラム 【ヘルスアップコース・体力測定・各種教室（ウォーキング&ストレッチ、カラダ「ひきしめ」、栄養教室）】	17回
		セルフサポート支援プログラム	6回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」	199人（42回）	
	特定保健指導（特定健康診査・特定保健指導参照：Gコース）	9人（6回）	
	THP（トータル・ヘルス・プロモーションプラン巡回含む）	16人（3回・1団体）	
	中央診療所内での指導回数（上記含む）の実数小計		87回
	事務局支援活動	事務局	神奈川学校保健研究会（月1回例会、夏期講習会3日間）
禁煙、分煙活動を推進する神奈川会議（理事会・総会・講演会）			随時
その他の講義・健康教育等回数（上記含む）小計		27回	
総 計		185回	

地域保健活動（自主・受託事業）

表2 第35回予防医学実務研修会 会場：松村ガーデンホール（神奈川県予防医学協会 2階会議室）
（神奈川県都市衛生行政協議会＝会長・座間市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会＝会長・寒川町との共催）

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8 / 3	1部 講演 「神奈川県における放射性物質の測定と健康影響」 2部 討 議 「被災地での支援活動で明らかになった行政の役割」	【講 師】 神奈川県衛生研究所長・茅ヶ崎保健福祉事務所長 岡部 英男 【報告者】 ①神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 技 幹 永井 雅子 ②神奈川県保健福祉局保健医療部保健予防課 精神保健医療グループリーダー 晝場 壽代 ③座間市健康部健康づくり課保健師・主査 大塚 美保 【座 長】 当協会常勤顧問 鈴木 忠義	59

産業保健活動（受託事業）

表3 K職員研修会

項 目	回数	月 日	テ ー マ	講 師	参加者
メンタルヘルス 研 修 会 (一般職員対象)	3	6 / 28	セルフケアの基礎知識について	新日本有限責任監査法人 健康サポ ートセンター本部産業医 征矢 敦至	54
		9 / 27	実践編1 「リラクゼーションのコツと実習」	横浜心理臨床オフィス主宰 臨床心理士 大多和二郎	18
		2 / 1	実践編2 「アサーティブ・コミュニケーション」	非営利活動法人アサーティブジャパン 認定講師 中野満知子	35
メンタルヘルス 研 修 会 (管理監督者対象)	6	7 / 7	管理監督者のメンタルヘルス研修 -基礎編	労働衛生コンサルタント事務所オーク ス所長 竹田 透	51
		8 / 19	アサーション&ポジティブリスニング	ピースマインド・イーブ 国際E A P 研究センター副所長 渋谷 英雄	26
		8 / 30	事例検討	ライオン統括産業医 西埜植規秀	16
		10 / 14	管理監督者のメンタルヘルス研修 -基礎編	労働衛生コンサルタント事務所オーク ス所長 竹田 透	32
		11 / 18	アサーション&ポジティブリスニング	ピースマインド・イーブ 国際E A P 研究センター副所長 渋谷 英雄	23
		12 / 8	事例検討	ライオン統括産業医 西埜植規秀	19
新任主幹研修会	1	7 / 25	新任管理職のためのメンタルヘルス	エクソンモービル 医務産業衛生部産 業医 荒武 優	163

表4 Y市「健康づくりセミナー 肩こり・腰痛予防セミナー」 8月-11月

回	月 日	テ ー マ	講 師	参加者
1	8 / 26	お腹周りが変わるカラダ 引き締め特集!	当協会健康運動指導士 小林 辰也	9
2	9 / 9	ピラティスから姿勢が変わる!	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	18
3	10 / 24	長時間の立ち仕事による「腰痛・肩こり」に さよなら!	ゴールドジム横浜馬車道 テクニカルチーフト レーナー 日高 靖夫	12
4	11 / 2	暮らしに溶け込むピラティス	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	6

表5 健康運動指導士による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
4/23	Gフィットネスクラブ	ワタシだけのトレーニングアイテム - 健診結果をトレーニングに活かす! -	健康運動指導士 本園 智子	15
5/11 (2回)	K社	疲労回復 リフレッシュセミナー	健康運動指導士 小林 辰也	50・50
6/16	K健康保険組合湘南支部	腰痛肩こり予防/正しい体幹の使い方	健康運動指導士 小林 辰也	50
7/8	(社)K協会南支部	体脂肪を減らす3原則/0からはじめる体幹トレーニング	健康運動指導士 小林 辰也	31
7/23 8/20	H市教育委員会	小児生活習慣病予防	健康運動指導士 小林 辰也 本園 智子	26・16
8/4	Z市職員	腰痛予防体操セミナー	健康運動指導士 小林 辰也	40
9/1 9/2	N社	個別運動指導	健康運動指導士 小林 辰也 本園 智子	5・5
9/8 9/28	H市職員	腰痛予防体操セミナー	健康運動指導士 小林 辰也	20・30
10/3	N社	労働衛生大会 - 10年後! 今より若く!	健康運動指導士 本園 智子	120
10/4 (2回)	N社	ウォーキングの効用	健康運動指導士 小林 辰也	50・100
10/5	A健康保険組合	姿勢を正す【腰痛・肩こり予防】	健康運動指導士 小林 辰也	100
10/6	O市職員	腰痛・肩こり予防体操セミナー	健康運動指導士 小林 辰也	50
10/9	G社	健康塾=家庭でできる健康づくり=	健康運動指導士 小林 辰也	60
10/17	T社	リフレッシュセミナー	健康運動指導士 小林 辰也	50
10/20	N社	リフレッシュエクササイズで身体ひきしめ	健康運動指導士 小林 辰也	20
11/28	(財)D研究所	お腹周りが変わるからだ引き締め特集	健康運動指導士 小林 辰也	35
11/29	国家公務員	キレイな姿勢をつくる=セルフケアの方法=	健康運動指導士 小林 辰也	50
3/2	H市消防本部	腰痛予防	健康運動指導士 小林 辰也	60

表6 管理栄養士による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
5/11	N社	プリン体をためるな! 痛風予防の食生活	管理栄養士 田中 恭子	36
6/16	Y市学校保健会K支部	育ち盛りの栄養いろは(養護教諭・保護者向け)	管理栄養士 田中 恭子	80
10/5	N社	ダイエット成功! リバウンドしないダイエット	管理栄養士 田中 恭子	24
12/14	Y市立H中学校	強い体を作る! 栄養いろは(生徒向け)	管理栄養士 田中 恭子	435
1/21	神奈川学校保健研究会	食育・栄養、基礎から最新情報まで	管理栄養士 田中 恭子	15
3/28	H市教育委員会	育ち盛りの栄養いろは(小児生活習慣病予防事業・指導者研修)	管理栄養士 田中 恭子	21

表7 保健師による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
4/18	H社	社会人の健康管理について(新人教育)	保健師 池田 里奈	53
5/27	D社	社会人の健康管理について(新人教育)	保健師 後藤 瑞枝	36
6/23	D社東戸塚	職場でのコミュニケーション-心と身体をマネジメントしよう-(一般職2年目女性社員研修)	保健師 後藤 瑞枝	33
6/29	D社東戸塚	メンタルヘルスマネジメント(新任管理職)	保健師 富山 明子	30
7/1	K市教育委員会	腰にやさしい生活をしよう(給食調理員)	保健師 甲斐菜津美	201
7/6	H社	管理職の立場からみた生活習慣病予防 ①	保健師 高清水幸美	120
8/3	H社	メンタルヘルスマネジメント 第1回 「実態から見る当社のメンタルヘルス」	保健師 高清水幸美	120
8/3	D社府中	中堅管理職研修 メンタルヘルス	保健師 富山 明子	38
10/11	H社	メンタルヘルスマネジメント 第2回 「若者の特徴~一般的事例から」	保健師 高清水幸美	120
10/27	D社東戸塚	心と身体のセルフマネジメント	保健師 後藤 瑞枝	90
11/2	H社	メンタルヘルスマネジメント 第3回 「管理監督者の重要な役割と連携」	保健師 高清水幸美	120
12/7	S組合	職場の健康づくりの推進-管理監督者役割	保健師 高清水幸美	15
12/7	H社	管理職の立場からみた生活習慣病予防 ②	保健師 高清水幸美	120
1/23	H社	「まだ間に合う生活習慣改善による健康維持」 健診から見る脳、心血管疾患のリスクと予防	保健師 後藤 瑞枝	70
2/22	Y市外郭団体	メンタル不調者への対応	保健師 飯塚 晶子	30
3/7	H社	メンタルヘルスマネジメント 第4回 「当社のメンタルヘルス施策」	保健師 高清水幸美	120

表8 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
6/10	東日本大震災の被災地における産業保健活動	北里大学医学部公衆衛生学講師 和田 耕治	66
7/29	産業医療スタッフによるうつ状態回復支援と問題社員対策～いままでのうつ病・新しいうつ病～	味の素全社担当産業医 阿久津昌久	158
8/30	やさしく学ぶCOPDとタバコの害	横浜市立大学教授・附属市民総合医療センター副病院長 金子 猛	55
9/15	保健指導 ～コーチングが機能しないケースの対応～	ビーイングサポート・マナ 代表取締役社長 村田 陽子	76
12/9	職場のメンタルヘルス対策	富士ゼロックス株式会社 人事本部人事部健康推進センター ALL富士ゼロックス統括産業医 丹野 優次	136
1/30	運動・食事の健康情報の読みとり方・伝え方	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 大学院健康マネジメント研究科 准教授 小熊 祐子	83
2/28	法的視点からみたメンタルヘルス問題	安西法律事務所弁護士 加藤 純子	156

特別編 第56回平成23年度予防医学事業推進全国大会

10/28	いま、健康とはなにか～21世紀の課題を探る～ ①記念講演：健康とはなにか～住民の健康と行政の役割～	神奈川県保健福祉局参事監兼保健医療部長 中沢 明紀	1 207
	②学術講演：都市型長寿の創生～世界調査でわかったみんなの健康づくり～	武庫川女子大学国際健康開発研究所所長 家森 幸男	
	③文化講演：二人三脚で乗り越えた介護の日々～今日もふたりで～	女優 小山 明子	

施設内事業

表9 わくわく講座

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
4/21	正しい靴選びと歩き方	フットトレーナーズ 飯田 潔	26
5/18	吉田新田を歩む	当協会健康運動指導士 小林 辰也	14
6/28	元気になるエクササイズ =Full Body Work Out=	当協会健康運動指導士 小林 辰也	22
7/25	心身を優しく癒す =リフレクソロジー=	リフレクソロジスト 高瀬 玲子	26
8/25	健康情報をみなおす	当協会健康運動指導士・臨床検査技師 本園 智子	26
9/29	太らない食べ方のすすめ	ライオン歯科衛生研究所・歯学博士 武井 典子	24
10/13	建長寺 健康坐禅講座	協会職員	46
11/22	料理教室「お弁当でダイエット」	当協会管理栄養士 田中 恭子・横山かほる	14
12/16	ピラティスをはじめよう	ピラティス・インストラクター 温田 浩子	20
1/26	もっと知りたい食事のタイミング	当協会管理栄養士 田中 恭子 当協会健康運動指導士 小林 辰也	26

表10 T社・T社健康保険組合「健康学習会」

年 度	回	従業員(人)	被扶養者(人)	計(人)
23年度	42	146	53	199
22年度	43	164	28	192
21年度	31	125	45	170
20年度	23	98	27	125

表11 生活習慣病改善プログラム内容

コ ー ス	内 容
ヘルスアップ・コース	食生活や運動の習慣を確認して、よりよい生活習慣をめざす ■事前調査 ・加速度センサー付き歩数計（2週間） ・食事調査票記入（2日間） ■教室 ・事前調査の結果をもとに、管理栄養士、健康運動指導士がアドバイス
体力測定	元気な生活のための体力レベルを色々な角度から測定 ・柔軟性 ・敏捷性 ・調整力 ・下肢筋力 ・上肢筋力 ・平衡感覚 ・瞬発力
各種教室	■ウォーキング&ストレッチ教室 ■カラダ「ひきしめ」教室 ■栄養教室